

Profession : **COACH**

Ils sont altruistes et philanthropes, animés d'une furieuse envie d'aider et profondément passionnés. Ce sont un peu les guides du 21^e siècle. Sport, nutrition, vie professionnelle ou encore séduction, les coachs s'attaquent à tous les domaines avec dans le viseur, un objectif : atteindre le but fixé par le client. Rencontre avec ces accompagnateurs du quotidien qui nous croquent le portrait d'une profession encore naissante.

Par **Aurélie Renne** - Photos : **Franck Alix, Aurélie Renne**

“Le coach adopte une posture quasi-schizophrénique : à la fois proche du client, il doit aussi savoir garder ses distances...”

Encore inconnu en France il y a trente ans, le coaching s'est rapidement fait une réputation. En entreprise dans un premier temps puis investissant d'autres domaines. Pourtant à ce jour, il n'est encore que peu règlementé, ainsi le terme est-il utilisé à tout-va, créant au sein même de la profession quelques dissidences. “On ne peut pas dire que ce soit un métier reconnu. Il y a quelques voies universitaires et surtout une kyrielle de formations privées, parmi lesquelles on trouve un peu tout et n'importe quoi”, annonce François Bit, coach en entreprise et créateur de la société Xinéo consultants, “on ne s'improvise pas coach, mais c'est si peu encadré que beaucoup se lancent sur le marché après deux jours de séminaire !” Un seul garde-fou : les associations. “Deux font référence : la Société française de coaching, SFCoach, qui a défini le métier et ses pré-requis, et International coach fédération, d'obédience américaine.” La meilleure solution pour être certifié, supervisé et profiter d'un bouche à oreilles incomparable...

Un phénomène de société ?

Florence de le Rue est, elle, un tout autre type de coach. Diplômée de psycho nutrition, elle affiche aujourd'hui la plaque “Coach en diététique”. Et si elle n'est pas passée par la case formation en tant que coach, cela ne lui apparaît pas comme une entrave : “Un coach est une personne qui écoute les be-

Stéphanie Rivares





Florence de le Rue

soins et les attentes, afin de coller via ses compétences professionnelles au plus près de sa personnalité et de son fonctionnement." Au quotidien, elle accompagne donc plusieurs demandes : de la perte de poids à la volonté de ré-équilibrer son alimentation, ou de mieux se nourrir. "Tous les diététiciens ne se revendiquent pas coachs mais dans mon travail le coaching est bien là : mon approche est très personnalisée, je n'apporte pas que de la théorie". Une pratique qui lui est apparue comme une évidence : "Aujourd'hui, les gens ont besoin d'un soutien dans n'importe quel domaine, c'est notre société qui veut ça. On doit être au top partout mais c'est dur et beaucoup se sentent démunis ! Le coach est un peu le pilier du 21^e siècle et peut se prêter à tous les domaines."

Pourtant "n'est pas bon coach qui veut", déclare Stéphanie Rivares, life-coach. A l'en croire, quinze compétences comportementales sont même requises. Adaptation, capacité d'écoute, empathie, authenticité, facilités relationnelles et de communication etc. etc. La liste est longue ! "Un coach est une personne

qui accompagne l'Autre dans l'atteinte de ses objectifs ou la résolution de problématiques ponctuelles. C'est un professionnel du questionnement qui permet aux autres de trouver leurs propres réponses..." Ils sont unanimes : impossible d'aider l'Autre sans s'être aidé soi-même en amont ! "Le risque principal est que certaines situations nous heurtent, qu'elles fassent écho en nous", termine Stéphanie. François Bit ajoute : "Il faut avoir travaillé sur soi pour éviter de projeter ses problèmes personnels sur l'Autre". Il évoque alors cette "posture quasi schizophrénique" que le coach professionnel est amené à emprunter : "Nous sommes très proches du client et devons à la fois garder de la distance." Par ailleurs, à un moment il lui faut s'effacer : "Lorsque le travail est terminé, nous avons vocation à disparaître et c'est difficile : on appelle ça le coaching-blues."

C'est la raison pour laquelle d'après Stéphanie Rivares, un coaching ne doit pas durer plus de six mois : "Nous travaillons dans l'efficacité, sur du court ou moyen terme. Au-delà, c'est trop

Le mot du psy



Claire Pilorget, psychologue clinicienne

"Actuellement les gens sont insécurisés par une société en mal de cadres et de repères : Cela provoque une anxiété face à laquelle ils ont tendance à vivre dans l'immédiateté et à consommer pour se rassurer. Le coaching fait partie de ces pulsions de consommation ! Mais attention à ne pas faire l'économie de passer par soi-même lorsque c'est nécessaire. Parfois il faut prendre du temps, et s'engager dans une démarche plus profonde. Le coach ne met qu'un pansement sans régler le problème initial. Il est donc essentiel de cibler son problème afin de se diriger vers la bonne personne, car psychologues et coachs ont chacun leur place sur le marché."

PASSÉ AU SCAN



François Bit

**“Un coach
ne travaille pas
sur le pourquoi mais
sur le comment”**

long. L'idée est qu'ensuite le client soit en pilotage automatique, qu'il n'ait plus besoin de son coach." Car c'est bien là que le bât blesse : difficile de ne pas tomber dans l'excès. "C'est très borderline avec la thérapie. Nous devons recadrer, parfois orienter, car le métier, la demande et les solutions ne sont pas les mêmes. Un coach ne travaille pas sur le pourquoi mais sur le comment", termine-t-elle. Au quotidien, au travers d'entretiens individuels, de séminaires de groupes, d'échanges de mails ou de coaching flashes (quelques minutes par téléphone), le "life-coach" répond à différentes problématiques : gérer son temps, ses relations aux autres, avoir confiance en soi, changer de métier, vivre une séparation, etc. En entreprise, François Bit se concentre sur le team building, le team development ou encore le coaching de performance. Des problématiques individuelles ou d'équipe, auxquelles il tente de répondre seul ou accompagné : "Face à une équipe, il n'est pas déontologiquement possible de coacher chacun des membres. Le risque ? Devenir le gourou qui manipule tout le monde ! Pour éviter certaines interférences (par exemple lorsqu'il faut coacher un employé et son collègue ou supérieur) nous intervenons à plusieurs, grâce à la structure Elispir qui regroupe plusieurs collègues coaches."

Une profession adolescente ?

Aujourd'hui la plupart des grosses entreprises ont structuré la démarche de coaching comme elles l'ont fait pour la formation il y a quelques décennies. "Airbus par exemple a mis en place un système de sélection de professionnels, afin d'avoir à disposition des coaches. Il est rare que les entreprises qui ne l'utilisent pas, c'est devenu monnaie courante" explique François Bit. Ce qui n'est pas le ressenti de Stéphanie Rivares : "Le coaching hors entreprise est nouveau. Ça fonctionne déjà bien outre Atlantique et à Paris, mais comme chaque nouveau secteur, il nous appartient de le développer. Ça a commencé par le sport, et aujourd'hui on emploie cette appellation à tout-va : Coach paysagiste, cuisine, conseil en image..." De son côté, François Bit déplore que : "beaucoup de gens s'engagent dans cette voie sans être formés, car c'est un métier qui fait rêver." Pourtant peu sortent leur épingle du jeu. Car le coaching, c'est d'abord une histoire de passion : "Le coaching est un levier de la transformation des sociétés, nous sommes au cœur d'une profonde mutation, c'est fascinant", termine François Bit. ■